

«ОТЗАСОВЯНО»
 Директор _____
 «17» апреля 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКТ «Горюховской компании»
 ЦК «Горюховского питания»
 Шахова А.М.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Неделя 2								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (показана опция: красная колбаса, колбаса вареная, колбаса вареная, колбаса вареная) / 75/20	95	12,35	18,46	7,58	245,73	299	
	Гарнир каша гречневая вязкая (гарнир гречневая каша вареная) / 150	150	3,39	4,11	20,67	131,23	676	
	Чай с сахаром (чай, сахар) / 200	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный / 21	21	1,58	0,21	10,71	41,03	*	
	Банан / 213	213	1,92	0,64	26,84	120,77		
Итого за завтрак:		679	19,24	23,42	74,85	587,08		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Кюфта по-Московски с соусом красным основ. (показана опция: красная колбаса, колбаса вареная, колбаса вареная, колбаса вареная) / 75/30	105	13,65	20,4	8,15	271,6	299	
	Гарнир каша гречневая вязкая (гарнир гречневая каша вареная) / 180	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
	Чай с сахаром (чай, сахар) / 200	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный / 31	31	2,33	0,31	15,81	75,33		

Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Банан	230	2,07	0,69	28,98	130,41	-
Итого за завтрак:	746	22,12	26,33	87,02	673,54	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., стручки фасоли, масло подсолнечное, соль йод.)	10/200	3,99	5,65	13	118,86	167/998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, вино, масло сливочное, соль) 90/5	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йод.)	160	3,3	4,77	21,44	141,86	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	48,84	-	
Итого за обед:	833	26,99	23,59	80,26	641,32		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Рассольник «Ленинградский» с фаршем (фарш говяжий, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., стручки фасоли, масло подсолнечное, соль йод.)	15/250	5,03	7,13	16,41	149,99	167/998
	Террин из горбуши с маслом (горбуша, молоко, вино, масло сливочное, соль) 90/10	100	16,2	12,78	1,22	184,7	995
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йод.)	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,86	53,72	-	

Итого за обед:		955	30,48	27,06	95,21	746,38	
Полдник	Кокрошки с мясо-картофельным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, фарш мясо-картофельный)	75	9,27	11,77	25,11	243,45	103
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:		275	10,63	13,18	27,25	270,14	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			56,86	60,19	182,36	1498,54	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,23	66,57	209,48	1690,06	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (груша кукурузная, молоко, яйца, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	160/5	5,65	4,76	37,27	199,58	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
	Груша	131	0,52	0,39	13,49	59,61	-
Итого за завтрак:		601	21,05	17,41	108,53	615,09	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (груша кукурузная, молоко, яйца, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	190/10	6,85	5,78	45,18	253,1	623
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	215,96	397
	Груша	128	0,51	0,38	13,18	58,24	-
Итого за завтрак:		633	22,24	18,42	116,13	663,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сафран)	20/200	4,37	8,02	13	141,62	17
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсол., соль йод., соус красный ост.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	249,95	629
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
Итого за обед:	808	24,18	41,11	102,59	861,99		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (номидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сафран)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы ленивые из говядины с соусом красным (говядина, яйцо, сухари панировочн., батон, молоко, масло подсол., соль йод., соус красный ост.) 90/30	120	11,65	18,34	14,28	268,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнеч., вода, масло сл., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-	
	Итого за обед:	921	26,15	45,96	112,3	967,41		
	Подлик	Ватрушка «Королевская» (творог, яйцо, мука пшенич., сахар, ванилин, масло сливочн.)	80	11,18	10,34	31,8	219,96	397
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за подлик:	280	12,54	11,75	33,94	246,65			
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			57,77	70,27	245,06	1723,73		

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше	60,93	76,13	262,37	1877,3	
День 3					

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Сеченики «Посольские» с маслом (фигурки мясной, яично-крупы мясной, сахар, панировочные, молоко, яйца, соль попл., масло слив.) 90/8	98	13,44	14,1	8,53	194,75	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль попл.)	180	3,71	5,36	24,12	146,59	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	18	1,35	0,18	9,18	43,74	-
	Печенье «Байкальское» (печенье, колбасные)	70	4,76	16,94	44,08	202,82	328
Итого за завтрак:	566	24,62	37,99	88,05	614,59		

		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	Сеченики «Посольские» с маслом (фигурки мясной, яично-крупы мясной, сахар, панировочные, молоко, яйца, соль попл., масло слив.) 90/10	100	13,71	14,39	8,7	219,14	1062
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль попл.)	190	3,91	5,66	25,46	166,45	371
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Печенье «Байкальское» (печенье, колбасные)	75	5,1	18,15	47,23	234,66	328
Итого за завтрак:	595	26,33	39,91	98,83	713,84		

		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Закуска порционированная (отрупы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчатый, соль, колбас., масло растит.)	20/200	7,4	8,7	14,88	167,43	157/998

Обед	Бестроганов (говядина, лук репчат., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 50/40	90	13,66	19,44	4,99	249,55	551
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	760	28,5	33,11	74,48	709,85		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (отурпы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с бобовыми и с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, лук, морковь, лук репчат., соль йодир., масло растит.)	20/250	9,08	10,68	18,26	205,48	157/998	
	Бефстроганов (говядина, лук репчат., масло растит., мука пш., томат, сметана, соль йодир.) 55/50	105	15,94	22,68	5,82	291,14	551	
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, масло слив., соль йодир.)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	180	0,19	0,06	11,82	48,59	667	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Итого за обед:	857	32,38	39,01	75,85	784		
	Полдник	Хачапури «Школьник» (мука, сахар-песок, масло подсол., яйцо, дрожжи, сыр Российский, картофель, соль йод.)	75	8,9	6,21	28,25	204,51	68
		Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Итого за полдник:	279	8,94	6,21	37,44	241,43		
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	1605	62,06	77,31	199,97	1565,87			
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1731	67,65	85,13	212,12	1739,27			
День 4	Возрастная категория: 7-11 лет							

	Сыр Российский поршиями	25	5,8	7,38	0	89,58	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль, йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973,370
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль, йодиф.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, соль, йодиф.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак:	548	25,34	8,91	86,47	614,96		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Сыр Российский поршиями	30	6,96	8,85	0	107,49	982
	Фрикадельки из индейки с соусом красным осн (филе индейки, батон, молоко, лук репч., соль, йод, масло раст., соус красный осн.) 80/30	110	16,26	3,27	10,42	134,15	973,370
Завтрак	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл. соль, йодиф.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная к-та, соль, йодиф.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак	567	25,61	9,39	87,65	643,02		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль, йод.)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998
	Тфтели I вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 80/20.	100	9,99	10,96	11,91	186,27	193
	I вариант каша «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	150	4,63	4,22	35,56	198,74	310
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон кислота, ваниль, кислота)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	209	1,88	0,63	26,33	118,5	-

Итого за обед:	914	23,18	22,04	111,43	736,84	
----------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Шоколад из свежей какао-пасты, с фаршем (фарш говяжий, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, помидоры, масло раст., соль мол.)	25/250	4,75	7,21	8,78	119,03	197,998
	Тертые 1 вариант с соусом крас. основн (говядина, лук)	110	10,99	12,06	13,1	204,9	193
	Гарнир каша «Забавда»(крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль, йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	632
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимонная кислота, ванилин)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	669,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	-
Итого за обед:	1022	26,22	25,57	122,66	825,73		

Полдник	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Итого за полдник:	275	6,89	9,15	51,12	314,39		

Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	55,41	40,1	249,02	1666,19	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	58,72	44,11	261,43	1783,14	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Йогурт вареное 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776
	Каша молочная овсяная Геркулес (кашоп Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, ваниль, соль йод., масло слив.)	150/5	5,88	6,58	25,18	183,46	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничн.) 15/10/26	51	6,58	11,19	12,23	175,88	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
Итого за завтрак:	546	19,65	23,7	69,3	569,03		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Йогурт варенос 1 шт	40	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная овсяная Геркулес (хлопья Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, лимон, соль, йод, масло слив.)	190/10	7,59	8,49	32,49	236,72	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб пшеничный) 15/9/25	49	6,32	10,75	11,75	168,98	893
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
Итого за завтрак:		589	21,1	25,17	76,13	615,39	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, помидор, паста, чеснок, соль, йодиров.)	20/200	4,17	6,12	11,46	117,58	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говяжья, свиная, барани, соль йод., сушеный паприк белый, масло раст., сок крапивы ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодиров.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминными и калиевыми добавками, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Макарони	155	1,24	0,31	11,63	54,25	-
Итого за обед:		891	25,66	30,24	99,23	825,89	-

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, помидор, паста, чеснок, соль, йодиров.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета Домашняя с соусом красным (говяжья, свиная, барани, соль йод., сушеный паприк белый, масло раст., сок крапивы ост.) 90/30	120	12,8	19,55	13,4	280,75	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йодиров.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Кисель детский с витаминами «Витошка» (кисель с витаминными и калиевыми добавками, вода.)	200	0	0	21,39	85,56	902

	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
	Мандарин	168	1,34	0,34	12,6	58,8	
Итого за обед:		1009	29,57	33,55	123,01	912,17	-
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за полдник:		275	8,35	11,55	42,37	289,42	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			10,19	12,06	73	423,87	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			10,29	12,09	73,97	428,42	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сахар-песок, масло подсолн. соль) 80/20	100	11,4	16,97	12,87	230,85	2258/170
Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	180/18	0,14	0	13,15	53,14	977
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,43	0,19	9,69	46,17	
	Банан	202	1,82	0,61	25,45	114,53	
Итого за завтрак:		669	19,07	21,6	90,73	614,48	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Котлета Незайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сахар-песок, масло подсолн. соль) 80/30	110	12,54	18,67	14,16	274,83	2258/170
Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	
	Банан	217	1,95	0,65	27,34	123,04	
Итого за завтрак:		747	21,27	24,11	101,79	709,25	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль, перец)	10/200	3,98	5,84	10,94	120,24	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, перец) 65/200	265	24,59	8,82	25,41	279,44	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон желатин, аскорб. витамин)	200	0,99	0,06	10,36	77,94	6098
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко	116	0,46	0,46	11,37	51,5	-	
Итого за обед:		856	34,63	15,89	95,81	672,85	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, пахта, чеснок, соль, перец)	15/250	5,02	7,37	13,81	141,64	1000/998
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, лук репч., масло растит., томат, соль, перец) 70/230	300	27,84	9,99	28,77	316,35	1006
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон желатин, аскорб. витамин)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	6098
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	14,65	72,37	-
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,85	-	
Итого за обед:		979	39,84	18,81	109,42	766,33	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Полдник	Роталик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	604
Итого за полдник:		275	9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет							
			59,63	67,435	228,82	1760,42	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше							
			65,58	74,785	256,8	1962,51	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметана, ступенное молоко) 160/30	190	22,06	10,61	53,29	396,88	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	170	0,66	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак:		585	26,13	12,67	95,31	599,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (творог 9%, сахар-песок, крупа рисовая, яйцо, масло раст., сухари)	210	24,38	11,73	58,91	438,66	187
	Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,51	1,13	12,61	66,65	1066
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко	164	0,66	0,66	16,07	72,82	-
Итого за завтрак:		599	28,43	13,77	100,34	638,88	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, мясо говядины, специи, соль, сахар)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис., лук реп., соль мол., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль мол.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов: сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
	Груша свежая	133	0,53	0,4	13,7	60,52		
	Итого за обед:	863	26,16	28,45	117,57	831		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Ежики мясные с соусом красным (говядина, свинина, крупа рис. дук реп., соль йод., соус кр.) 80/30	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370	
	Гренир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	265,23	632	
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов: сахар, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	77,76		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9		
	Груша свежая	138	0,55	0,41	14,21	62,79		
	Итого за обед:	947	28,75	31,62	130,25	920,62		
	Подлник	Сочень с творогом (мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сметана, творог, ванилин, сода, лимонная кислота масло подл.)	75	8,51	9,79	29	238,17	646
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
Итого за подлник:	275	8,51	9,79	38,08	274,49			
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,27	38,35	229,2	1547,1		
День 8			76,78	42,37	247,84	1679,7		
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	КОТЛЕТА "МЕТТА" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	160	4,3	4,77	21,44	112,86	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон лимонная, аскорб. (аскорбат))	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,58	0,21	10,71	41,03	-
Коржик Молочный (ваниль)	75	4,29	7,53	33,36	183,37	193	
Итого за завтрак:	577	25,73	25,94	94,79	613,52		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	КОТЛЕТА "МЕТТА" (минтай, свинина, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, соль.) 90/30	120	15,57	13,37	10,92	206,32	1061
	Пюре картофельное(картофель,молоко 1,2%,масло слив(соль йод.))	220	4,53	6,56	29,48	181,05	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон лимонная, аскорб. (аскорбат))	200	0,99	0,06	18,36	67,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,18	0,29	14,79	50,47	-
	Коржик Молочный (ваниль)	75	4,29	7,53	33,36	206,37	193
Итого за завтрак:	645	27,56	27,81	106,91	712,15		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	98г
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	20/200	3,7	6,86	14,38	134,07	167/1067
	МЯСНЫМИ (фрикадельки для супа, крупа пшеница, картофель, морковь, лук репч., лаваш нарезка, масло подсолн., душистый перец, соль йод.)	115	13,66	15,98	5,23	219,41	675
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, мука пшениц., соль йодир.) 45/70	150	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	20	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-

Итого за обед:		830	27,93	28,4	93,85	742,71	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	30/250	4,5	8,36	17,5	163,22	1673067
	Мясо тушеное с морковью и луком (поздняя морковь, лук репчат., масло подсол., томат, уха шпеш., соль, вода/р), 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив.)	180	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,65	0,22	11,22	53,46	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	
Итого за обед:	942	30,26	31,19	101,43	807,4		
Полдник	Булочка «Изюминка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль, дрожжи пивс., изюм)	100	7,67	7,25	52,99	307,89	346
Итого за полдник:	279	9,07	7,65	75,79	408,29		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		60,96	62,04	288,15	1852,81		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		63,55	65,21	300,83	1942,43		
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свиная, сахар, яйцо, крупицы, соль, вод, масло слив, соус кр), 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль, вод.)	150	6,2	4,74	17,98	219,36	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	
Мандарины	136	1,09	0,27	10,2	47,6		
Итого за завтрак:	627	27,15	18,47	84,41	612,44		
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Стрипы из индейки с соусом красным осн. (филе индейки, свинина, сушеный лук, морковь, соль, йод, масло слив., соус кра.) 90/30	120	18,13	13,12	10,96	234,44	1073,370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Компот из свежих яблок и груш с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,13	14,56	60,01	695
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарины	156	1,25	0,31	11,7	54,6	-
Итого за завтрак:	686	29,21	19,55	98,1	685,18		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огуры свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165,998
	Котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус)	110	11,9	20,08	13	280,26	1055,370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль, йодино.)	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
	Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,41	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за обед:	788	23,44	40,93	92,85	833,38		

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Борщ с капустой, картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., свекла, томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165,998
	Котлета мясная с соусом красным осн. (говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055,370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат паста, масло слив., соль йодино.)	189	5,2	16,94	34,97	313,15	307
	Компот из яблок с витамином С (яблок, сахар-песок, витамин С)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-	

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
Итого за обед:		915	27,33	47,2	107,14	962,73		
Поданк	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто слоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663	
Итого за полдник:		275	10,35	8,98	36,75	270,32		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			13,32	9,5	68,78	1187,62		
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			12,76	9,49	63,95	1825,2		
День 10								
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	776	
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	6,45	6,22	31,87	209,14	515	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/30	50	5,71	4,06	19,13	135,91	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:		655	25,06	22,95	73,9	603,08		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Йогурт вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	766	
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	7,82	7,54	38,63	253,63	515	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.) 20/26	46	5,26	3,74	17,6	125,04	868	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
Итого за завтрак:		686	25,98	23,95	79,13	636,7		
	Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп Лапша-домашняя с фаршем (говяжья, лапша Ростов., лук репч., морковь, масло растит., соль, йодир.)	15/200	3,64	5,54	10,26	105,42	694,998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (порошок св., хлеб пшен., лук репч., яйца соль йод., масло сл.) 80/10	90	12,25	7,45	6,59	142,4	651	
	Рис с овощами бел томата (крупа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль, йод.)	150	3,42	14,09	31,13	264,95	629	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-		

	Мандарин	134	1,07	0,27	10,05	46,9		
Итого за обед:		840	25,38	29,31	83,79	700,34		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп диетический с фаршем (говядина, капуста, лук, морковь, масло растит., соль, лавров.)	20/250	4,57	6,95	12,88	132,39	692,998	
	Фрикадельки рыбные с маслом (поребрик св., хлеб пшенич., лук репч., яйца соль вод., масло сл.) 90/10	100	13,83	7,81	8,03	158,23	651	
	Рис с овощами без томата (карфа рисовая, морковь, лук репч., масло слив., соль, вода)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	13,3	72,9		
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81		
	Мандарин	135	1,08	0,27	10,13	47,25		
	Итого за обед:	942	28,97	33,96	96,52	808,2		
	Полдник	Булочка «Посыпная» (мука, дрожжи прес., соль)	100	6,89	10,65	52,55	333,64	325
		Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
Итого за полдник:	275	12,23	15,45	61,95	435,8			
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		37,61	44,76	145,74	1136,14			
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		51,55	58,39	186,14	1478			
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		7,045	7,815	32,836	216,443			
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		9,733	12,816	32,532	282,866			
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		11,213	8,452	46,328	307,164			
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		8,271	9,511	34,962	258,531			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		8,777	11,571	22,594	229,794			
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,9653	11,058	47,051	321,743			